



La feuille de chou

Citation : La fleur de pensée

*La pensée est comme un charmant œil velouté,
 Par où va contemplant la mystique nature;
 Ce bel œil est fait de sa grâce la plus pure,
 Plein d'amour, de douceur, de calme, de bonté.*
 Jacques Villebrune (1886)

N° 40 - Octobre 2024

A la découverte d'une plante

Le navet, une plante mal-aimée

par Laurence CAIVANO-TELLIER

Son origine : Les Grecs et les Romains l'appréciaient dès l'Antiquité et le cuisinaient sous la cendre. Le navet apparaît en France dès le XIII^e siècle. Le navet se cuisinait sous la cendre.

Ce légume proviendrait de 2 lignées : de l'Inde et de la Chine. Jacques Cartier, l'explorateur l'introduira en Amérique en 1541.

Dans l'histoire : Si les Anglais faisaient bouillir ou rôtir ses racines, cuire ses feuilles et dégustaient ses jeunes tiges en salade, en France, le rabioule sera considéré comme un légume populaire. Détrôné par la pomme de terre, le navet a perdu sa place dans l'alimentation quotidienne et est assimilé à un légume de pauvre. Cette plante herbacée cultive cependant de nombreux avantages. Plus de 150 variétés hybrides et non hybrides existent. Le choix se porte également sur sa forme : rond, plat, allongé et sa couleur : blanc, jaune, violet, pâle, noir voire bicolore.

Le navet se consomme cuit, sauté,



gratiné, en purée et accompagne les plats et se montre bénéfique pour la santé car il est pauvre en calories et riche en vitamine C ; Les animaux peuvent le manger en tant que plante fourragère.

Dans le jardin : Choisissez bien votre variété puisque vous pouvez consommer en plus les racines et les feuilles de certaines. Ils se plantent au printemps ou à l'automne et s'accoutumant à tous types de sols. Comptez une soixantaine de jours après le semis pour récolter le navet. L'hiver, il peut rester en terre jusqu'aux fortes gelées. Un sachet de graines coûte moins de 4 euros. C'est un légume économique puisque 30g de graines permettent d'ensemencer 75 m linéaires. Essayez-le !! ●

Dans ce numéro

1- A la découverte d'une plante	
Le sureau	page 1
2- Des couleurs dans mon jardin	
L'hamamélis	page 2
3- Land-Art	
Le jeu de quilles	page 2
4 - Une plante facile à cultiver	
La pensée	page 3
5- Recette	
Purée de navet	page 3
6- Un arbre	
Le pêcher sanguine	page 4
7- Feuilles de livre	
Chroniques	page 5

Le Saviez-vous ?

Le nom du navet fut attribué au nom d'un jour dans le calendrier républicain.

Dans une série de jeux vidéo Animal Crossing, le joueur peut acheter ou vendre des navets.

Le navet géant est le titre d'un conte traditionnel slave. ●



Des couleurs dans mon jardin

L'hamamélis

Son nom scientifique ne vous dit rien. Par contre son nom vernaculaire éveillera vos esprits : « le noisetier des sorcières » est connu des peuples autochtones d'Amérique du Nord qui utilisaient ses branches pour réaliser des arcs ou des baguettes de sourciers.

Il fut introduit en Europe au XVIII^e siècle par les colons. Sa caractéristique principale réside dans sa floraison qui s'étale du mois d'octobre au mois de mars. Encore assez méconnu, il offre une palette de couleurs au cœur de l'hiver vous présentant un joli tableau naturel. Cet arbuste comprend 3 espèces qui proviennent d'Amérique du Nord, du Japon et de la Chine.



Les variétés offrent des coloris et des parfums surprenants. Certaines peuvent exhaler des parfums de miel à plusieurs mètres de distance. Il attend l'été pour fleurir et fournir ses fruits. Ces derniers, à pleine maturité éclatent et projettent ses graines. L'hamamélis ne se contente pas d'apporter des couleurs. Le feuillage se fait aussi remarquer à l'automne. À sa beauté, il faut ajouter son utilité : vous retrouvez l'hamamélis virginiana dans des flacons de shampoings ou de produits de beauté en raison de son rôle au niveau cutané et circulatoire.

Pour le cultiver :

L'ombre d'un arbre ou d'un mur avec une exposition nord lui convient. Essayez de récupérer une bouture auprès d'un

jardinier en raison de son coût. Le marcottage est long : 2 ans Il est préférable lorsqu'on l'achète de prendre une petite pousse qui s'acclimatera plus facilement. C'est un arbuste qui prend son temps pour pousser : environ 60 cm par an. Les plus anciens peuvent atteindre 5 m mais au bout d'une trentaine d'années. Il sera nécessaire de l'arroser la première année en utilisant uniquement de l'eau de pluie. L'eau du robinet est trop calcaire pour lui. Si vous avez besoin de le raccourcir, attendez le mois de juillet ou de septembre. Mais c'est une plante délicate. Ne lui ôtez pas ses plus grosses branches, il mourra dans le mois qui suit. ●

Land-Art - Fiche 8

Le jeu de quilles

Ce jeu remonte à l'âge de pierre.

Des quilles ont été retrouvées dans les pyramides égyptiennes.

Matériel

9 navets et 9 panais

Les navets sont posés sur les panais et sont assemblés par une petite branche.

Pour jouer

Composez des équipes de 8 à 10 joueurs qui se rencontrent en demi-équipes de 4 à 5 joueurs.

Placez les quilles à une distance de 10 mètres maximum. Le premier joueur dispose de 2 essais pour faire tomber les quilles. Chaque quille vaut 1 point. Le strike vaut 10 points. La première équipe qui arrive à totaliser 40 points gagne la partie. Le jeu s'arrête dès qu'un joueur ou une équipe totalise 40 points. Indiquez à vos joueurs de ne pas taper trop fort dans les quilles pour pouvoir cuisiner à la fin ces légumes !



Une plante facile à cultiver

La pensée

Plus personne ne la remarque et elle est réduite souvent au fleurissement des cimetières. Rares sont les jardiniers qui osent la mettre en valeur dans leurs espaces verts. A l'origine, cette plante herbacée était sauvage. Ce n'est pas sa beauté qui séduisait les cueilleurs mais son utilité médicinale. Les sommités récoltées étaient mises à sécher sur des claises. Leur conservation s'achevait par une mise sous enveloppe fermée pour les plonger dans l'obscurité afin de récupérer l'huile contenue. Cette fleur des champs servait et est encore utilisée pour soigner les maladies respiratoires, les rhumatismes, les blessures.

Au XIXe siècle, une lady anglaise, Mary Elizabeth Bennet (1785-1861) les collectionnait et croisa différentes variétés. Elle commercialisa ses cultivars. Symbole du souvenir, « les yeux de chat » exprimaient aussi le sentiment amoureux. Arborer un bouquet de pensées signifiait déclarer sa flamme.

Pour la cultiver

Selon que vous souhaitez voir ces plantes fleurir au printemps, en été, automne voire hiver, la date de semis variera. Comptez environ 4 euros pour un sachet de graines. Semez dans une caisse remplie de terreau. Répartissez les graines à la surface, tassez légèrement et arrosez en pluie fine. Placez la boîte dans un endroit lumineux. 1 mois après, repiquez-les en godets individuels.

Vous pouvez aussi obtenir les pensées en divisant les touffes ou par bouturage.

Placez ces fleurs sur un balcon, un rebord de fenêtre ou réalisez un tapis en pleine terre. Une exposition soleil, mi-ombre est nécessaire. Vous n'avez que l'embarras du choix pour les coloris : jaune, rouge, brun violet... même si son nom latin, *viola tricolore* suggère 3 couleurs. Cette plante annuelle ne dépassera pas les 12 centimètres de hauteur.



Le saviez-vous ?

Le Tussie-Mussie représentait au XIXe siècle le fermoir que les messieurs portaient à la boutonnière dans lequel il plaçait de petites fleurs coupées comme les pensées.

En France et surtout à Paris, des fleuristes qui ne vendent que des fleurs françaises commercialisent ces petits bouquets au moment de la Saint Valentin.

La différence entre une violette et une pensée se révèle au nombre de pétales et à leur disposition. Soyez observateurs ! (voir photos).

La pensée dispose de plus de 200 noms régionaux. ●



Recette :

La purée de navets

Ingrédients :

(par personne)

130 g de navet

70 g de pomme de terre

Recette :

Commencez par laver les légumes, puis épluchez avec un économie les navets et les pommes de terre.

Coupez les en morceaux puis faites les cuire dans de l'eau chaude ou au cuiseur vapeur.

Une fois que les légumes sont cuits et fondants, versez-les dans le mixeur et réduisez-les en purée.

Versez la purée dans des petits pots et dégustez-la.



Un arbre

Le pêcher sanguine

Comment tirer profit d'Halloween pour découvrir de nouvelles saveurs. Plantez un pêcher sanguine !

Dans notre région, les jardiniers hésitent à planter ce type d'arbre en raison des gelées tardives qui risquent de l'endommager. Il appartient au genre prunus qui regroupe près de 400 espèces d'arbres et d'arbustes à fleurs blanches, roses (prunes, cerises, abricots et pêches). Ce fruitier s'adapte à toutes les régions.

Il a été introduit en France au XVII^e siècle et serait originaire de Chine. Ces fruits se mangent nature mais on peut les transformer en confiture, compote.

Choisissez la taille de l'arbre en fonction du terrain dont vous disposez : scion, fuseau ou demi-tige. Le prix est variable selon son âge, adressez-vous à des pépiniéristes locaux pour s'assurer que le sujet reprenne bien. Plus vous choisirez un sujet âgé, plus la mise à fruits sera rapide.

Ce feuillu se plante de la mi-octobre à fin avril. Il est préférable de l'implanter avant la période hivernale car ce végétal a besoin de froid pour une bonne fructification. Préparez le trou à l'avance. Abstenez-vous de mettre en terre en période de gel. Avant de placer la tige dans un trou profond, supprimez les racines trop longues à l'aide d'un sécateur et placez une couche de drainage (cailloux, pots cassés) pour que l'eau de pluie s'écoule mieux.

Faites attention en déposant l'arbre que le point de greffe se trouve au-dessus du trou recouvert de terre.

Mettez en place un tuteur afin que le végétal pousse droit.

La floraison tardive de cet auto-fertile intervient en avril. Les fruits toujours verts lorsqu'ils sont jeunes, n'acquièrent leur couleur définitive qu'au moment de leur maturité.

Cette pêche possède une peau fine duveteuse, à la chair ferme sanguinolent rouge sang.



Faites ce test : demandez à vos élèves de croquer dans une pêche sanguine et de faire un grand sourire à leur voisin(e). Le succès est garanti . Vous pouvez aussi réaliser une tarte qui ressemblera à un dessert à la bette-rave...



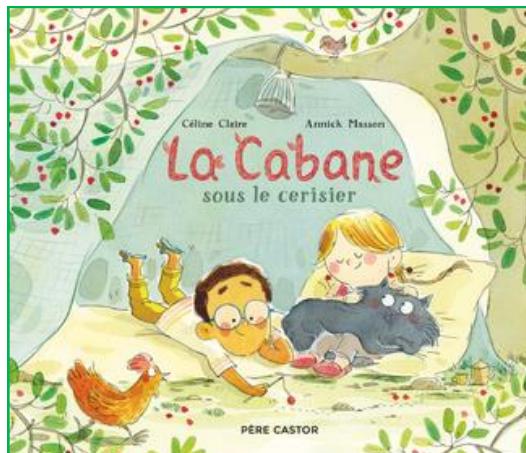
Comme tous les pêchers, il risque d'être matière à la cloque et sa durée de vie reste assez courte : une vingtaine d'années. ●

Et si on se plantait un peu en français ?



Les élèves apprécieront de travailler sur cette expression:

Avoir du sang de navet,
On ne peut pas tirer du sang d'un navet,
Regarder un navet à la télé,
Être « un mangeur de navets » en argot.



La cabane sous le cerisier - Céline Claire, Annick Masson

Editions du père Castor

Mia et son cousin Pablo sont en vacances chez leur grand-mère. Ils adorent aller chez elle y construire des cabanes dans le jardin. Ils décident de l'installer sous le cerisier. Mais les fourmis envahissent leur cabane. Ils décident alors de faire une muraille de sable pour les empêcher d'entrer...

La cabane sous le cerisier est un très joli album centré sur la notion de partage et le respect de la nature. Le jeune lecteur prend aussi conscience de la nature qui l'entoure. Il vient tout juste de sortir !

Source: [Publik'art](#)

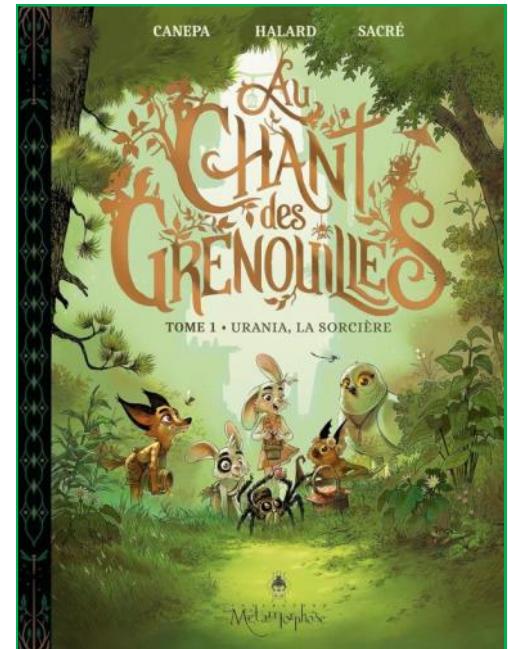
Au chant des grenouilles - Barbara Canepa, Anaïs Halard, Florent Sacré

Editions Oxymore

Une joyeuse petite bande d'amis s'est réunie chez Urania, celle que leurs parents appellent la sorcière. En sa compagnie, ils apprécient de se faire des frayeurs avec quelques histoires, tout en apprenant les secrets de la nature et les bienfaits qu'elle peut procurer. Mais s'ils sont allés loin de chez eux, c'est surtout dans l'espoir de participer à un concours qu'ils souhaitent à tout prix remporter, quitte à prendre un peu d'avance en contournant les règles...

Une superbe série jeunesse qui plonge dans les secrets et les beautés de la nature.

Source: [La ribambulle](#)



La feuille de chou

Rédaction :
Laurence CAIVANO-TELLIER

Mise en page : Maxence CHEVAL

Responsable de la publication :
Association OCCE – Oise
12 rue du 27 Juin - BP 60945
60009 BEAUVAIIS Cedex

03 44 48 49 16
ad60@occe.coop
<http://www.occe.coop/~ad60/>